Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)

Published:
August 31, 2026

The Psychological and Moral Effects of Repentance: An Analytical Study of Imam Al-Ghazali's Thought

توبہ کے نفسیاتی اور اخلاقی اثرات: امام غزالیؒ کے افکار کا تجزیاتی مطالعہ

Muhammad Ikram
M.Phil Scholar, Department of Islamic Studies Superior University, Lahore
Email: i.attari112233@gmail.com

Dr. Neelam Bano
Assistant Professor, Chaudhry Abdul Khaliq Centre for Contemporary Islamic Sciences (CAKCCIS), Superior University Lahore
Email: Neelam.bano@superior.edu.pk

Abstract

Repentance (Tawbah) is a fundamental Islamic concept that promotes psychological well-being, moral development, and spiritual purification. Imam Al-Ghazali viewed repentance as a transformative process that enables individuals to overcome guilt, anxiety, and moral shortcomings while cultivating virtues such as sincerity, piety, and self-discipline. This study analytically examines Imam Al-Ghazali's concept of repentance and its psychological and moral effects through a descriptive and analytical approach, drawing primarily on the Qur'an, Sunnah, and Ihya' 'Ulum al-Din. The study concludes that sincere repentance contributes to inner peace, ethical character, and social harmony, making Imam Al-Ghazali's thought highly relevant for addressing contemporary moral and psychological challenges.

Keywords: Repentance (Tawbah), Imam Al-Ghazali, Islamic Ethics, Moral Development, Psychological Well-Being, Spiritual Purification, Islamic Psychology, Spiritual Growth, Self-Discipline, Guilt, Anxiety, Inner Peace, Social Harmony, Ihya' 'Ulum Al-Din, Islamic Thought

تعارف

توبہ انسانی شخصیت کی داخلی اصلاح اور روحانی بیداری کا وہ بنیادی عمل ہے جو فرد کو اپنے ماضی کے غلط اعمال پر ندامت، اصلاحِ حال اور بہتر مستقبل کی طرف متوجہ کرتا ہے۔ اسلامی فکر میں توبہ کو محض ایک رسمی عمل نہیں بلکہ ایک گہری نفسیاتی اور اخلاقی تبدیلی کے طور پر دیکھا جاتا ہے، جو انسان کے باطن کو پاکیزگی، سکون اور توازن عطا کرتی ہے۔ اس تناظر میں امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے افکار نہایت اہم ہیں، کیونکہ انہوں نے توبہ کو انسانی نفس کی تہذیب، قلب کی صفائی اور اخلاقی کردار کی تعمیر کا

CC BY

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

بنیادی ذریعہ قرار دیا ہے۔ان کے نزدیک انسان جب اپنے گناہوں کا شعور حاصل کر کے اللہ کی طرف رجوع کرتا ہے تو وہ نہ صرف روحانی طور پر بلند ہوتا ہے بلکہ اس کی شخصیت میں خود احتسابی، عاجزی اور اخلاقی ذمہ داری کا احساس بھی پیدا ہوتا ہے۔

امام غزالی رحمۃاللہ علیہ کے مطابق انسان کی شخصیت کی تعمیر میں دل کی حالت مرکزی حیثیت رکھتی ہے، اور گناہ دل پر زنگ کی مانند اثر ڈالتے ہیں جنہیں صرف سچی توبہ ہی صاف کر سکتی ہے۔ وہ توبہ کو ایک مسلسل عمل سمجھتے ہیں جو انسان کو اپنی خواہشاتِ نفس پر قابو پانے اور اعلیٰ اخلاقی اقدار اپنانے کی طرف لے جاتا ہے۔ اس عمل کے ذریعے فرد میں نہ صرف انفرادی اصلاح پیدا ہوتی ہے بلکہ اس کی اجتماعی زندگی بھی مثبت طور پر متاثر ہوتی ہے، کیونکہ اصلاح یافتہ فرد معاشرے میں عدل، دیانت اور خیر خواہی کے فروغ کا سبب بنتا ہے۔[1]

معاشرتی سطح پر توبہ کا اثر یہ ہوتا ہے کہ افراد اپنی غلطیوں کا ادراک کر کے اصلاح کی طرف مائل ہوتے ہیں، جس سے اجتماعی اخلاقی زوال کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور ایک صالح معاشرہ تشکیل پاتا ہے۔ امام غزالی رحمۃاللہ علیہ اس بات پر زور دیتے ہیں کہ جب افراد اپنے نفس کا محاسبہ کرتے ہیں اور توبہ کے ذریعے اپنی اصلاح کرتے ہیں تو معاشرہ بھی بتدریج امن، ہم آہنگی اور اخلاقی استحکام کی طرف بڑھتا ہے۔ اس طرح توبہ نہ صرف ایک انفرادی روحانی تجربہ ہے بلکہ ایک سماجی اصلاحی قوت بھی ہے جو انسانی زندگی کے ہر پہلو کو متاثر کرتی ہے۔

امام غزالی رحمۃاللہ علیہ کے نزدیک توبہ کی تعریف

جب بندے کو اس بات کی معرفت حاصل ہو جائے کہ گناہ کا نقصان بہت بڑا ہے، گناہ بندے اور اس کے محبوب کے درمیان رکاوٹ ہے تو وہ اس گناہ کے ارتکاب پر ندامت اختیار کرتا ہے اور اس بات کا قصد واِرادہ کرتا ہے میں گناہ کو چھوڑ دوں گا، آئندہ نہ کروں گا اور جو پہلے کیے ان کی وجہ سے میرے اعمال میں جو کمی واقع ہوئی اسے پورا کرنے کی کوشش کروں گا تو بندے کی اس مجموعی کیفیت کو توبہ کہتے ہیں۔ علم ندامت اور اِرادے ان تینوں کے مجموعے کا نام توبہ ہے لیکن بسا اوقات ان تینوں میں سے ہر ایک پر بھی توبہ کا اطلاق کر دیا جاتا ہے۔[2]

امام قشیری اپنی تصنیف الرسالۃ میں توبہ کی تعریف کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

[1] غزالی، امام محمد بن محمد، احیاء العلوم، کتاب التوبہ، لاہور: مکتبۃ الغنی پبلشرز، ج4، ص35

[2] غزالی، امام محمد بن محمد، احیاء العلوم، ج4، ص11

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

"وَحَقِيْقَةُ التَّوْبَةِ فِي لُغَةِ الْعَرَبِ: الرُّجُوْعُ، يُقَالُ: تَابَ أَيْ رَجَعَ، فَالتَّوْبَةُ: الرُّجُوْعُ عَمَّا كَانَ مَذْمُوْمًا فِي الشَّرْعِ إِلَى مَا هُوَ مَحْمُوْدٌ فِيْهِ"[3]

ترجمہ: عربی لغت میں توبہ کے معنٰی رجوع کرنے کے ہیں۔جب کوئی شخص کسی بات کی طرف رجوع کرتا ہے تو کہتے ہیں: تَاب، لہذا توبہ کے معانی یہ ہوئے کہ شریعت میں جو کچھ مذموم ہے بندہ اُس سے لوٹ کر قابل تعریف شے کی طرف آجائے۔

حضرت سید علی بن عثمان الہجویری لکھتے ہیں:

"توبہ اندر لغت بہ معنی رجوع باشد۔ چناں کہ گوید: تاب، أي: رجع۔ پس باز گشتن از نھی خداوند تعالیٰ بدآں چہ خوب است از امر خداوند تعالیٰ حقیقت توبہ بود"[4]

لغت میں توبہ کا معنی رجوع ہے۔ جیسے کہتے ہیں: تَابَ أيْ رَجَعَ (اس نے توبہ کی یعنی رجوع کیا) لھٰذا امر الٰہی کے خوف کی وجہ سے اس کی منع کی ہوئی چیزوں سے باز رہنا ہی اصل توبہ ہے۔

حضرت شیخ سید عبدالقادر جیلانی توبہ کی تعریف کرتے ہوئے لکھتے ہیں:

"وَحَقِيْقَةُ التَّوْبَةِ فِي اللُّغَةِ: الرُّجُوْعُ، يُقَالُ: تَابَ فُلَانٌ مِنْ كَذَا: أَيْ رَجَعَ عَنْهُ، فَالتَّوْبَةُ هِيَ الرُّجُوْعُ عَمَّا كَانَ مَذْمُوْمًا فِي الشَّرْعِ إِلَى مَا هُوَ مَحْمُوْدٌ فِي الشَّرْعِ"[5]

لغتِ عرب میں توبہ رجوع کرنے کو کہتے ہیں۔ کہا جاتا ہے: فلاں شخص نے اس بات سے توبہ کی یعنی اس نے اس سے رجوع کیا۔ لھٰذا ایسی چیز سے جو شرعاً مذموم ہے ایسی چیز کی طرف جو شریعت میں محمود ہے، رجوع کرنے کو توبہ کہتے ہیں۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

توبہ تین مرتب امور کے مجموعے کو کہا جاتا ہے۔ علم، حال اور فعل۔ ان میں پہلا دوسرے کا اور دوسرا تیسرے کا لازمی سبب ہے۔ کیونکہ زمین و آسمان میں باری تعالی کی جاری عادت کا یہی تقاضا ہے۔[6]

سچی توبہ کا مطلب

اگر تم پوچھو کہ سچی توبہ کا معنٰی و مطلب کیا ہے اور بندے کو ایسا کیا کرنا چاہیے جس سے وہ تمام گناہوں سے پاک صاف ہو جائے؟ تو میں کہتا ہوں کہ توبہ دل کے کاموں میں سے ایک کام ہے۔ توبہ کے بارے میں علمائے کرام فرماتے ہیں:

[3] القشیری، امام ابوالقاسم عبدالکریم ابن ہوازن، ہوازن، ص 91
[4] ہجویری، سید علی بن عثمان، کشف المحجوب، لاہور: مکتبہ شمس و قمر، ص 428
[5] جیلانی، شیخ عبدالقادر ابی صالح، الغنیۃ، بیروت: دار الکتب العلمیہ، ج 1، ص 228
[6] غزالی، امام محمد بن محمد، احیاء العلوم، ج 4، ص 11

OPEN ACCESS
CC BY

" تَنْزِيْهُ الْقَلْبِ عَنِ الذُّنُوْب"

یعنی دل کو گناہوں سے پاک کرنے کا نام توبہ ہے۔

امام غزالی رحمۃاللہ علیہ نے ارشاد فرمایا: محض اللہ تعالی کی تعظیم کی خاطر اور اس کی ناراضی سے بچنے کے لئے جیسا گناہ ہو چکا اُس درجے کا گناہ دوبارہ نہ کرنے کا پختہ ارادہ کرنا توبہ ہے۔[7]

توبہ کے ارکان

توبہ کے ارکان یہ ہیں:

1. اعترافِ جرم (یعنی بندہ اپنے گناہ کا اللہ کی بارگاہ میں اعتراف کرے)۔
2. شرمندگی۔
3. عزمِ ترک (یعنی وہ گناہ ہمیشہ کے لیے چھوڑ دینے کا پکا ارادہ ہو)
4. اگر گناہ قابلِ تلافی ہو تو اس کی تلافی (یعنی نقصان کا بدلہ) بھی لازم ہے۔ مثلاً بے نمازی کیلئے پچھلی نمازوں کی قضا بھی لازم ہے، روزے رہتے ہوں تو ان کی قضا بھی لازم ہے۔ حقوق العباد تلف کیے ہوں تو ان کو بھی ادا کرنا ہو گا یا جن کا حق تھا ان سے معاف کروائے۔ کسی کے ذمے سے دوسرے کا حق اس وقت تک معاف نہیں ہوتا جب تک صاحبِ حق معاف نہ کردے۔

امام اہلسنت شاہ امام احمد رضا خان رحمۃاللہ علیہ ارشاد فرماتے ہیں:

سچی توبہ اللہ تعالی نے وہ نفیس شے بنائی ہے کہ ہر گناہ کے ازالے کو کافی ووافی ہے، کوئی گناہ ایسا نہیں کہ سچی توبہ کے بعد باقی رہے یہاں تک کہ شرک وکفر۔ سچی توبہ کے یہ معنی ہیں کہ گناہ پر اس لیے کہ وہ اس کے رب عزوجل کی نافرمانی تھی، نادم وپریشان ہو کر فوراً چھوڑ دے اور آئندہ کبھی اس گناہ کے پاس نہ جانے کا سچے دِل سے پُورا عزم کرے، جو چارۂ کار اس کی تلافی کا اپنے ہاتھ میں ہو بجالائے۔ مثلاً نماز روزے کے ترک یا غصب، سرقہ، رشوت، ربا سے توبہ کی تو صرف آئندہ کے لیے ان جرائم کا چھوڑ دینا ہی کافی نہیں بلکہ اس کے ساتھ یہ بھی ضرور ہے جو نماز روزے ناغہ کیے ان کی قضا کرے، جو مال جس جس سے چھینا، چرایا، رشوت، سود میں لیا انہیں اور وہ نہ رہے ہوں تو ان کے وارثوں کو واپس کردے یا معاف کرائے، پتا نہ چلے تو اتنا مال تصدق کردے اور دل میں یہ نیت رکھے کہ وہ لوگ جب ملے اگر تصدق پر راضی نہ ہوئے اپنے پاس سے انہیں پھیر دوں گا۔[8]

[7] غزالی، امام محمد بن محمد، منہاج العابدین، کراچی: المدینۃ العلمیہ، ص44
[8] اعلیٰ حضرت، امام احمد رضا خان، فتاوی رضویہ، لاہور: رضافاؤنڈیشن، ج21، ص121-122

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

اگر کسی نے چھپ کر گناہ کیا، تو اسے دوسرے پر ظاہر کرنا جائز نہیں بلکہ کسی کو بتائے بغیر توبہ کر لے اور اگر گناہ کسی کے سامنے کیا تھا، تو اسے اپنی توبہ کی اطلاع کرنی ہوگی۔ اعلانیہ گناہ کی توبہ اعلانیہ کرنا ضروری ہے۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ اس کا حکم حدیثِ پاک میں دیا گیا ہے اور اعلانیہ گناہ دوہرا گناہ ہے، دوسرا یہ کہ اگر وہ تنہائی میں توبہ کر بھی لے، تب بھی لوگوں کی نظر میں تو وہ ویسا ہی رہے گا جیسا اس نے کیا تھا اور لوگوں پر اس کے ساتھ ویسا ہی سلوک کرنا لازم ہوگا جیسا اس صورت میں حکمِ شریعت ہے، یوں وہ توبہ کرنے کے باوجود لوگوں کی نگاہ میں گناہگار رہے گا۔ لوگ اس کے بارے میں بدگمانی میں مبتلا رہیں گے حالانکہ مسلمان کے لیے اپنے آپ کو بدگمانی پر پیش کرنا جائز نہیں۔ حدیث پاک میں ہے:

نبی کریم ﷺ کا فرمانِ عبرت بنیاد ہے: "جب تم کوئی گناہ کرو تو توبہ کر لو، "السر بالسر والعلانیۃ بالعلانیۃ" یعنی پوشیدہ گناہ کی توبہ پوشیدہ اور علانیہ گناہ کی توبہ علانیہ۔[9]

حدیث میں ہے:

"اتقوا مواضع التهم"[10]

تہمت کی جگہوں سے بچو۔

اعلیٰ حضرت امام اَحمد رَضا خان رحمۃ اللہ علیہ علانیہ گناہ کی علانیہ توبہ کے بارے میں تاکید کرتے ہوئے فتاوی رضویہ شریف جلد 21 صَفْحَہ 146 پر فرماتے ہیں: سَو (100) کے سامنے گناہ کیا اور ایک گوشہ میں دو (2) کے آگے اظہارِ توبہ کر دیا تو اس کا اِشْتِہار مِثلِ اِشْتِہارِ گناہ نہ ہوا، اور وہ (عَلانیہ توبہ کے) فوائد کہ مطلوب تھے پُورے نہ ہوئے بلکہ حقیقۃً وہ مرض کہ باعثِ اعلان تھا توبہ میں کمیِ اِعلان (یعنی ناقص اعلان) پر بھی وُہی باعث ہے کہ گناہ تو دل کھول کر مجمعِ کثیر میں کر لیا اور (اب انہیں لوگوں کے سامنے) اپنی خطا پر اقرار کرتے عار (یعنی شرم) آتی ہے۔[11]

اعلیٰ حضرت امام اَحمد رَضا خان رحمۃ اللہ علیہ ایک اور مقام پر فرماتے ہیں: گناہِ عَلانیہ دوہرا گناہ ہے کہ اعلانِ گناہ (بھی) گناہ بلکہ اس گناہ سے بھی بدتر گناہ ہے۔[12]

رسولُ اللہ ﷺ فرماتے ہیں: "میری سب اُمت عافیت میں ہے سوا اُن کے جو گناہ آشکارا (یعنی علی الاعلان) کرتے ہیں۔[13]

[9] طبرانی، امام ابی القاسم سلیمان بن احمد بن ایوب، المعجم الکبیر، لاہور: پروگریسو بکس، ج20، ص159، الرقم الحدیث 331

[10] الجعلونی، اسماعیل بن محمد بن عبد الھادی۔ کشف الخفاء، بیروت: مؤسسۃ الرسالۃ، ج، ص45، الرقم الحدیث 88،

[11] اعلیٰ حضرت، امام احمد رضان خان، فتاوی رضویہ، ج21، ص146

[12] اعلیٰ حضرت، امام احمد رضان خان، فتاوی رضویہ، ج21، ص144

[13] بخاری، امام محمد بن اسماعیل، صحیح بخای، ج4، ص118، الرقم حدیث 6069

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

نیز حدیث میں ہے: رسولُ اللہ ﷺ نے فرمایا: ''ہمیشہ اللہ تعالیٰ کا عذاب بندوں سے دُور رہے گا جبکہ وہ اللہ تعالیٰ کی نافرمانیوں کو ڈھانپیں اور چھپائیں گے پھر جب عَلانیہ گناہ اور (کھلم کھلا) نافرمانیاں کریں گے تو وہ عذاب کے مستحق اور سزاوار ہو جائینگے۔[14]

توبہ کی چار شرائط

- پہلی شرط: گناہوں کو چھوڑ دینا، یوں کہ بندہ اپنے دل اور ارادے کو اس بات پر جمائے کہ اب گناہ کی طرف کبھی نہیں پلٹے گا۔ پس اگر بندہ گناہ چھوڑ دے مگر دل میں دوبارہ کرنے کا ارادہ ہو یا اُسے چھوڑنے کا ارادہ پختہ نہیں بلکہ شک وشبہ میں رہا تو ایسا شخص دوبارہ گناہوں کی طرف لوٹ جاتا ہے۔ اس صورت میں وہ وقتی طور پر ''گناہوں سے رکنے والا'' تو ہے مگر ''گناہوں سے توبہ کرنے والا'' نہیں ہے۔
- دوسری شرط: جس گناہ سے وہ توبہ کر رہا ہے ویسا گناہ وہ پہلے کر چکا ہو کیونکہ اگر اس نے وہ گناہ کیا ہی نہیں تو اب وہ توبہ کرنے والا نہیں بلکہ گناہ سے بچنے والا کہلائے گا۔ کیا تم اس مسئلے کو نہیں دیکھتے کہ حضور نبی اکرم ﷺ کو کفر سے بچنے والا تو کہہ سکتے ہیں مگر کفر سے توبہ کرنے والا نہیں کہہ سکتے کیونکہ آپ ﷺ سے کبھی کسی حالت میں کفر سرزد نہیں ہوا جبکہ امیر المؤمنین حضرت سیّدُنا عمر بن خطاب رضی اللہ تعالیٰ عنہ کو کفر سے توبہ کرنے والا کہہ سکتے ہیں کیونکہ اسلام سے قبل آپ حالتِ کفر میں تھے۔[15]
- تیسری شرط: جس گناہ کو وہ چھوڑ رہا ہے وہ درجہ اور مرتبہ میں اس گناہ کے برابر ہو جو پہلے سرزد ہو چکا، صورتاً اس گناہ کے جیسا ہونا ضروری نہیں، کیا تم دیکھتے نہیں کہ کوئی انتہائی بوڑھا شخص جس سے پہلے ڈاکا یا زنا سرزد ہو چکا وہ اگر اس سے توبہ کرنا چاہے تو یقیناً کر سکتا ہے کیونکہ توبہ کا دروازہ بند نہیں ہوا حالانکہ زنا اور ڈاکا زنی کو چھوڑنا اب اس کے اختیار میں نہیں کیونکہ اب وہ انہیں کرنے کی طاقت ہی نہیں رکھتا لہٰذا اب اسے یہ نہیں کہہ سکتے کہ وہ اس گناہ کو چھوڑنے والا یا اس سے رکنے والا ہے بلکہ وہ اس سے عاجز ہے اور اُس پر قدرت نہیں رکھتا مگر اب وہ ایسا گناہ کرنے پر قادر ہے جو درجہ اور مرتبہ میں زنا اور ڈکیتی کی مثل ہے مثلاً: جھوٹ، تہمت، غیبت اور چغلی وغیرہ کیونکہ یہ سارے بھی گناہ ہیں اگرچہ انسان کے حق میں ہر گناہ اپنی نوعیت کے اعتبار سے مختلف ہے مگر یہ گناہ درجہ میں برابر ہی ہیں۔ یہ تمام فروعی گناہ درجہ میں برابر ہیں مگر (گمراہی پر مشتمل) بدعت سے کم درجہ رکھتے ہیں اور بدعت کفر سے کم درجہ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بوڑھے کی بدکاری وڈکیتی اور ان تمام گناہوں سے توبہ درست ہو گی جنہیں صورتاً کرنے پر وہ اب قادر نہیں ہے۔
- چوتھی شرط: اس کا گناہ کو چھوڑنا خالص اللہ تعالیٰ کی تعظیم کی خاطر اور اس کی ناراضی ودردناک عذاب سے بچنے کے لیے ہو، کسی دنیاوی غرض، لوگوں کے ڈر، اپنی تعریف وتوصیف یا حب جاہ کی چاہت یا جسمانی کمزوری یا محتاجی وغیرہ کی وجہ سے نہ ہو۔ یہ توبہ کی شرائط اور ارکان ہیں لہٰذا جب یہ پورے ہو جائیں تو وہ توبہ سچی اور حقیقی توبہ ہوتی ہے۔[16]

[14] کفریہ کلمات کے بارے میں سوال جواب، کراچی: مکتبۃ المدینہ، ص625-626

[15] غزالی، امام محمد بن محمد، منہاج العابدین، ص45

[16] غزالی، امام محمد بن محمد، منہاج العابدین، ص46

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

توبہ کے تین مقدمات

توبہ سے پہلے جن باتوں کا ہونا ضروری ہے وہ تین ہیں:

1. گناہ کو انتہائی برا جاننا۔
2. اللہ تعالی کی سخت پکڑ اور اس کی دردناک ناراضی و غضب کو یاد رکھنا جسے برداشت کرنے کی تم میں طاقت نہیں۔
3. اپنی کمزوری کو یاد رکھنا اور یہ بھی ذہن میں رکھنا کہ میرے پاس گناہ کرنے کا کوئی عذر نہیں ہے کیونکہ جو سورج کی گرمی، سپاہی کا تھپڑ اور چیونٹی کا ڈنک برداشت نہیں کر سکتا وہ جہنم کی آگ کی گرمی، عذاب والے فرشتوں کی مار اور بختی اونٹوں کی گردنوں جیسے سانپوں اور خچروں جیسے بچھوؤں کا ڈسنا کیسے برداشت کر سکتا ہے؟ جو غضب اور ہلاکت کے مکان میں آگ سے پیدا کئے گئے ہیں۔ ہم بار بار خدا کی ناراضی اور عذاب سے اس کی پناہ مانگتے ہیں۔[17]

کن اعمال سے توبہ واجب ہے؟

اِس کا مختصر جواب دو لفظوں میں یہ ہے کہ تمام کبائر اور صغائر گناہوں سے توبہ کرنا واجب ہے۔ گناہِ کبیرہ (بڑے گناہ) کیا ہیں؟ احادیث مبارکہ کی روشنی میں بعض نے سات(7)، بعض نے نو(9)، بعض نے گیارہ(11)، بعض نے سترہ(17)، بعض نے ستر (70) حتی کہ بعض نے سات سو(700) اعمال ایسے قرار دیئے ہیں جو گناہِ کبیرہ ہیں۔

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ کے پاس حضرت ابن عمر رضی اللہ عنہ کا قول پہنچا کہ اُنہوں نے گن کر بتائے کہ یہ یہ سات(7) گناہ، گناہِ کبیرہ ہیں۔ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ نے کہا کہ نہیں، گناہِ کبیرہ تو ستر (70) ہیں۔

سوال یہ ہے کہ گناہ کبیرہ کا عدد اِتنا بڑا ہونے کا سبب کیا ہے؟ سیدنا غوث الاعظم رضی اللہ عنہ نے فرمایا کہ حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہ فرمایا کرتے تھے:

"كل ما نهى الله عنه فهو كبيرة"[18]

ترجمہ: ہر وہ چیز، عمل اور فعل جس سے اللہ رب العزت نے منع کیا ہے، وہ گناہِ کبیرہ ہے۔

اس لیے کہ اللہ تعالی کسی کام سے منع کرے اور مومن اُس کو چھوٹا گناہ سمجھے تو گویا اِس طرح اس بندے نے اللہ تعالی کے امر و نہی کی اہانت کی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عرفاء، اولیاء، اہل اللہ اور صالحین یہ کہتے ہیں کہ جس نے اللہ تعالی کی طرف جانا اور اس کی قربت کو پانا ہے تو اُسے سمجھ لینا چاہیے کہ ہر وہ چیز اور کام جس سے اللہ تعالی نے منع کر دیا اور جو اس کی ناراضگی و غضب کا باعث بنتا ہے، وہ گناہِ کبیرہ ہے۔

[17] غزالی، امام محمد بن محمد، منہاج العابدین، ص47

[18] الطبری، محمد بن جریر، جامع البیان عن تأویل آی القرآن، تفسیر سورۃ النساء، آیت 31، للطباعۃ للنشر والتوزیع، ج8، ص650

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

گناہِ کبیرہ کیا ہیں؟

ذیل میں گناہِ کبیرہ کی چار تعریفات درج کی جا رہی ہیں، جن سے گناہِ کبیرہ کا مکمل مفہوم واضح ہو جائے گا۔ وہ گناہ جن پر اللہ رب العزت نے حد (سزا) مقرر کی ہے، وہ گناہِ کبیرہ ہیں۔

ہر وہ عمل اور فعل جس پر اللہ رب العزت نے کسی بھی قسم کے اخروی عذاب یا اپنے غضب کی وعید سنائی ہے، وہ گناہِ کبیرہ ہے۔

صغیرہ گناہوں کی اقسام

صغیرہ گناہوں سے مراد چھوٹے گناہ ہیں۔ اُن کی کوئی حد (limit) نہیں ہے یعنی اُن کا کوئی عدد شمار نہیں کیا گیا۔ مثلاً: کسی ناجائز چیز کو سننا اور دیکھنا، غیر معمولی قہقہ لگانا، جھوٹ بولنا، کسی کے گھر کے اندر تجسس کرنا، ٹوہ لگانا، جاسوسی کرنا، مسلمان بھائی سے تین دن سے زائد قطع تعلق کرنا، بے صبری کرنا، چیخ و پکار کرنا، فسق و فجور کی مجلس میں بیٹھنا، مکروہ اوقات میں نماز کا پڑھنا، مسجد میں خرید و فروخت اور دنیاوی امور کی باتیں کرنا، امام خطبہ دے رہا ہے تو اُس کے درمیان گفتگو کرنا، کسی کی بے عزتی کرنا، عیب جوئی کرنا، غیبت کرنا، (بعض نے غیبت کو صغیرہ میں لیا ہے مگر اکثر نے غیبت کو کبیرہ گناہ میں لیا ہے) چغلی کرنا، غیر ضروری غصے میں آنا، کسی کے ساتھ حقد اور حسد کرنا، جھگڑالو طبیعت ہونا۔ یہ سب صغیرہ گناہ ہیں۔[19]

صغیرہ اور کبیرہ گناہ میں فرق

حضور سیدنا غوث الاعظم اور جمیع صوفیاء و اولیاء نے بیان کیا اور اس کی بنیاد حدیث مبارک ہے کہ ہر وہ چیز جس سے اللہ تعالیٰ ناراض اور غضب ناک ہوتا ہے، وہ گناہِ صغیرہ نہیں ہے بلکہ گناہِ کبیرہ ہے۔ حضرت انس بن مالک سے روایت ہے کہ ایک سفر کے دوران ایک جگہ آقا علیہ السلام نے پڑاؤ کیا اور صحابہ کرام کو لکڑیاں جمع کر کے لانے کا حکم دیا۔ صحابہ کرام نے ہر جگہ دیکھا مگر انہیں کوئی لکڑی نہ ملی۔ واپس آکر عرض کیا: یا رسول اللہ ﷺ! کہیں کوئی لکڑی موجود نہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا: جو چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی ملتی ہیں، وہی جمع کر کے لے آؤ۔ پھر ہر صحابی کوئی نہ کوئی چھوٹا چھوٹا لکڑی کا ٹکڑا اور گھاس پھونس کے خشک تنکے لاتا گیا۔ آپ ﷺ نے ان تمام کو ایک جگہ جمع کرنے کا حکم دیا۔ جب انہیں جمع کیا گیا تو وہ ایک بڑا ڈھیر بن گیا۔ آپ ﷺ نے صحابہ کرام کو فرمایا: اِسی طرح صغیرہ گناہ مل کر کبیرہ بن جاتے ہیں، جس طرح یہ چھوٹے چھوٹے لکڑی کے ٹکڑے گٹھا بن گئے۔ اسی طرح چھوٹی چھوٹی نیکیاں بھی مل کر بڑی نیکیاں بن جاتی ہیں۔ پس جن کو تم حقیر سمجھتے ہو، وہ حقیر نہیں رہتے بلکہ بڑے ہو جاتے ہیں۔[20]

[19] غزالی، امام محمد بن محمد، احیاء العلوم، کتاب التوبہ، ج4، ص24

[20] حنبل، امام ابو عبداللہ احمد بن محمد، مسند امام احمد، الرقم الحدیث 22808

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

فرائضِ توبہ

حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت مالک بن دینار سے پوچھا کہ توبہ کے فرائض کیا ہیں تو اُنہوں نے جواب دیا: توبہ کے دو پہلو ہیں:

1۔ حقوق اللہ کی ادائیگی کے اعتبار سے
2۔ حقوق العباد کی ادائیگی کے اعتبار سے

1. حقوق اللہ کے حوالے سے توبہ کا پہلو یہ ہے کہ ہم سمجھتے ہیں کہ بس توبہ کر لی، لہذا جو گزر گیا، وہ گزر گیا اور وہ معاف ہو جائے گا۔ نہیں ایسا نہیں ہوتا بلکہ جن فرائض کے تارک ہوئے، ان کا اعادہ ضروری ہے۔ اگر اللہ کی حق تلفی کی یعنی نماز نہیں پڑھی، روزہ نہیں رکھا، زکوۃ نہیں دی تو اُس کا اعادہ کرے اور ان فرائض کو ادا کرے۔
2. حقوق العباد کے حوالے سے توبہ کا پہلو یہ ہے کہ جس جس شخص سے زندگی میں بندے نے ظلم کیا تھا، کسی کا مال کھایا، کسی کی عزت پر حملہ کیا، کسی کی حق تلفی کی، کسی کے خلاف غیبت کی، چغلی کی، کسی پر تہمت لگائی، بُرا بھلا کہا، جانی، مالی، عزت کسی بھی اعتبار سے کسی کو نقصان پہنچایا تو توبہ کے فرائض میں سے پہلا فرض یہ ہے کہ جس سے کسی بھی قسم کی زیادتی کی ہے، اسے اس کا حق واپس لوٹایا جائے۔[21]

توبہ کا حکم

ہر مسلمان پر ہر حال میں ہر گناہ سے فوراً توبہ کرنا واجب ہے، یعنی گناہ کی معرفت ہونے کے بعد اس پر ندامت اختیار کرنا اور آئندہ نہ کرنے کا عہد کرنا اور گزرے ہوئے گناہوں پر ندامت و شرمندگی اور افسوس کرنا بھی واجب ہے اور وجوبِ توبہ پر اِجماعِ اُمت ہے۔[22]

گناہوں سے توبہ کرنے کا طریقہ

اعلیٰ حضرت امام احمد رضا خان فرماتے ہیں: ''سچی توبہ اللہ تعالیٰ نے وہ نفیس شے بنائی ہے کہ ہر گناہ کے ازالے کو کافی ووافی ہے، کوئی گناہ ایسا نہیں کہ سچی توبہ کے بعد باقی رہے یہاں تک کہ شرک وکفر۔ سچی توبہ کے یہ معنی ہیں کہ گناہ پر اس لیے کہ وہ اس کے ربّ تعالیٰ کی نافرمانی تھی، نادِم وپریشان ہو کر فوراً چھوڑ دے اور آئندہ کبھی اس گناہ کے پاس نہ جانے کا سچے دِل سے پُورا عزم کرے، جو چارۂ کار اس کی تلافی کا اپنے ہاتھ میں ہو بجالائے۔ مثلاً نماز روزے کے ترک یا غصب (ناجائز قبضہ)، سرقہ (چوری)، رشوت، ربا (سود) سے توبہ کی تو صرف آئندہ کے لیے ان جرائم کا چھوڑ دینا ہی کافی نہیں بلکہ اس کے ساتھ یہ بھی ضرور ہے جو نماز روزے ناغہ کیے ان کی قضا کرے، جو مال جس جس سے چھینا، چرایا، رشوت، سود میں لیا انہیں اور وہ نہ رہے ہوں تو ان کے وارثوں کو واپس کر دے یا معاف کرائے، پتا نہ چلے تو اتنا مال تصدق (یعنی صدقہ) کر دے اور دل میں یہ نیت رکھے کہ وہ لوگ جب ملے اگر تصدق پر راضی نہ ہوئے اپنے پاس سے انہیں پھیر دوں گا۔[23]

[21] غزالی، امام محمد بن محمد، احیاء العلوم، ج4، ص14
[22] غزالی، امام محمد بن محمد، احیاء العلوم، ج4، ص17
[23] اعلیٰ حضرت، امام احمد رضا خان، فتاویٰ رضویہ، ج21، ص121

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

توبہ کے اخلاقی اثرات کا تجزیہ

حسنِ اخلاق کی نشو ونما

توبہ کے نمایاں اخلاقی اثرات میں سے ایک حسنِ اخلاق کی نشو ونما اور اخلاقی کردار کی مضبوطی ہے۔اسلام میں اخلاق کو انسانی شخصیت کا بنیادی جوہر قرار دیا گیا ہے اور نبی اکرم ﷺ نے اپنی بعثت کا ایک اہم مقصد مکارمِ اخلاق کی تکمیل کو بیان فرمایا ہے۔انسان جب گناہوں، برے اعمال اور ناپسندیدہ عادات سے توبہ کرتا ہے تو اس کے اندر اخلاقی اصلاح کا ایک نیا عمل شروع ہو جاتا ہے۔توبہ محض گناہوں سے دست بردار ہونے کا نام نہیں بلکہ یہ انسان کے باطن میں ایسی مثبت تبدیلی پیدا کرتی ہے جو اس کے کردار، رویّوں اور معاشرتی تعلقات میں نمایاں طور پر ظاہر ہوتی ہے۔[24]

امام ابو حامد الغزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک اخلاق کی اصلاح دراصل نفس کی اصلاح سے وابستہ ہے۔جب انسان اپنے نفس کا محاسبہ کرتا ہے، اپنی غلطیوں کا اعتراف کرتا ہے اور اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرتا ہے تو اس کے اندر عاجزی، انکساری اور خیر خواہی جیسی صفات پیدا ہوتی ہیں۔توبہ انسان کو اپنی کمزوریوں اور خامیوں کا احساس دلاتی ہے، جس کے نتیجے میں وہ دوسروں کے عیوب تلاش کرنے کے بجائے اپنی اصلاح پر توجہ دیتا ہے۔یہی رویہ حسنِ اخلاق کی بنیاد بنتا ہے اور انسان کو متواضع، بردبار اور خوش اخلاق بناتا ہے۔حقیقت میں حسنِ اَخلاق کا مفہوم بہت وسیع ہے، اس میں کئی نیک اعمال شامل ہیں چند اعمال یہ ہیں:

معافی کو اختیار کرنا، بھلائی کا حکم دینا، برائی سے منع کرنا، جاہلوں سے اعراض کرنا، قطع تعلق کرنے والے سے صلہ رحمی کرنا، محروم کرنے والے کو عطا کرنا، ظلم کرنے والے کو معاف کر دینا، خندہ پیشانی سے ملاقات کرنا، کسی کو تکلیف نہ دینا، نرم مزاجی، بردباری، غصے کے وقت خود پر قابو پالینا، غصہ پی جانا، عفو ودرگزر سے کام لینا، لوگوں سے خندہ پیشانی سے ملنا، مسلمان بھائی کے لیے مسکرانا، مسلمانوں کی خیر خواہی کرنا، لوگوں میں صلح کروانا، حقوق العباد کی ادائیگی کرنا، مظلوم کی مدد کرنا، ظالم کو اس کے ظلم سے روکنا، دعائے مغفرت کرنا، کسی کی پریشانی دور کرنا، کمزوروں کی کفالت کرنا، لاوارث بچوں کی تربیت کرنا، چھوٹوں پر شفقت کرنا، بڑوں کا احترام کرنا، علماء کا ادب کرنا، مسلمانوں کو کھانا کھلانا، مسلمانوں کو لباس پہنانا، پڑوسیوں کے حقوق ادا کرنا، مشقتوں کو برداشت کرنا، حرام سے بچنا، حلال حاصل کرنا، اہل وعیال پر خرچ میں کشادگی کرنا۔وغیرہ وغیرہ۔[25]

اللہ تعالیٰ قرآنِ مجید فرقانِ حمید میں ارشاد فرماتا ہے:

[24] غزالی، امام محمد بن محمد، ریاضۃ النفس و تہذیب الاخلاق و معالجۃ امراض القلب، شام: دار الشامیہ، ج3، ص48

[25] غزالی، امام محمد بن محمد، ریاضۃ النفس و تہذیب الاخلاق و معالجۃ امراض القلب، ج3، ص49

OPEN ACCESS
CC BY

ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

"وَ اِنَّكَ لَعَلٰى خُلُقٍ عَظِيْمٍ"[26]

ترجمہ: اور بے شک تمہاری خو بو بڑی شان کی ہے۔

اس آیت مبارکہ کے تحت تفسیر خزائن العرفان میں ہے: حضرت اُمُّ المومنین عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے دریافت کیا گیا تو آپ نے فرمایا کہ سیّد عالم ﷺ کا خُلق قرآن ہے۔ حدیث شریف میں ہے سیّد عالم ﷺ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے مکارِمِ اَخلاق و محاسنِ افعال کی تکمیل و تتمیم (مکمل و پورا کرنے) کے لئے مبعوث فرمایا۔[27]

تکبر، حسد اور بغض کا خاتمہ

توبہ کے اہم اخلاقی اثرات میں سے ایک یہ ہے کہ یہ انسان کے دل سے تکبر، حسد اور بغض جیسی روحانی اور اخلاقی بیماریوں کو دور کرنے میں مؤثر کردار ادا کرتی ہے۔ یہ صفات نہ صرف فرد کی روحانی ترقی میں رکاوٹ بنتی ہیں بلکہ معاشرتی تعلقات کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔ تکبر انسان کو حق قبول کرنے سے روکتا ہے، حسد دوسروں کی نعمتوں کے زوال کی خواہش پیدا کرتا ہے اور بغض و عداوت انسان کے دل سے محبت، اخوت اور خیر خواہی کے جذبات کو ختم کر دیتی ہے۔ توبہ انسان کو اپنی باطنی کمزوریوں کا احساس دلا کر ان منفی صفات سے نجات حاصل کرنے کی راہ ہموار کرتی ہے۔

اللہ تعالیٰ قرآن پاک میں ارشاد فرماتا ہے:

"اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْتَكْبِرِيْنَ"[28]

ترجمہ: بیشک وہ مغروروں کو پسند نہیں فرماتا۔"

اللہ تعالیٰ نے قرآن پاک میں ایک اور مقام پر ارشاد فرمایا:

"وَ لَا تَمْشِ فِي الْاَرْضِ مَرَحًا اِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْاَرْضَ وَ لَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُوْلًا"[29]

ترجمہ: اور زمین میں اتراتا نہ چل بیشک تو ہر گز زمین نہ چیر ڈالے گا اور ہر گز بلندی میں پہاڑوں کو نہ پہنچے گا۔

اللہ تعالیٰ کافر متکبرین کے بارے میں ارشاد فرماتا ہے:

[26] القلم 4:68

[27] مراد آبادی، مولانا نعیم الدین، خزائن العرفان، پ 29، القلم، تحت الآیۃ: 4

[28] النحل 23:16

[29] بنی اسرائیل 37:17

OPEN ACCESS

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

"فَادْخُلُوْٓا اَبْوَابَ جَهَنَّمَ خٰلِدِيْنَ فِيْهَا فَلَبِئْسَ مَثْوَى الْمُتَكَبِّرِيْنَ"[30]

ترجمہ: اب جہنّم کے دروازوں میں جاؤ کہ ہمیشہ اس میں رہو تو کیا ہی برا ٹھکانا مغروروں کا۔

متکبرین کے لیے بروز قیامت رسوائی

حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا: "قیامت کے دن متکبرین کو انسانی شکلوں میں چیونٹیوں کی مانند اٹھایا جائے گا، ہر جانب سے ان پر ذلت طاری ہوگی، انہیں جہنم کے بُولَس نامی قید خانے کی طرف ہانکا جائے گا اور بہت بڑی آگ انہیں اپنی لپیٹ میں لے کر ان پر غالب آجائے گی، انہیں طِيْنَةُ الْخَبَال یعنی جہنمیوں کی پیپ پلائی جائے گی۔[31]

سچائی، دیانت داری اور امانت داری کا فروغ

توبہ کے نمایاں اخلاقی اثرات میں سے ایک سچائی، دیانت داری اور امانت داری جیسی اعلیٰ اخلاقی اقدار کا فروغ ہے۔ یہ صفات اسلامی اخلاقیات کی بنیاد سمجھی جاتی ہیں اور ایک صالح فرد و معاشرے کی تشکیل میں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں۔ جب انسان اپنے گناہوں اور کوتاہیوں پر نادم ہو کر اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں سچی توبہ کرتا ہے تو اس کے اندر اپنے اعمال کے بارے میں جواب دہی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ یہی احساس اسے جھوٹ، خیانت، بددیانتی اور دھوکہ دہی جیسے منفی رویّوں سے دور کر کے سچائی اور دیانت کے راستے پر گامزن کرتا ہے۔ اس طرح توبہ انسان کی ظاہری اور باطنی اصلاح کا ذریعہ بنتی ہے اور اس کے کردار میں مثبت تبدیلی پیدا کرتی ہے۔[32]

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک توبہ کا بنیادی مقصد انسان کے باطن کی اصلاح اور اس کے اخلاقی کردار کی تعمیر ہے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق جب انسان اپنے گناہوں کا اعتراف کرتا ہے اور اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرتا ہے تو اس کے دل میں تقویٰ اور خوفِ خدا پیدا ہوتا ہے۔ یہ کیفیت اسے ہر معاملے میں صدق و اخلاص اختیار کرنے پر آمادہ کرتی ہے۔ چنانچہ وہ اپنے قول و فعل میں سچائی کو اپناتا ہے، دوسروں کے حقوق کا احترام کرتا ہے اور ہر قسم کی خیانت اور فریب سے اجتناب کرتا ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے افکار سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ سچی توبہ انسان کے اخلاقی شعور کو بیدار کرتی ہے اور اسے ایک ذمہ دار اور قابلِ اعتماد شخصیت بناتی ہے۔[33]

[30] النحل 29:16
[31] ترمذی، امام محمد بن عیسیٰ، سنن ترمذی، کتاب صفۃ القیامۃ، ج4، ص221، حدیث 2500
[32] غزالی، امام محمد بن محمد، ریاضۃ النفس و تہذیب الاخلاق و معالجۃ امراض القلب، ج3، ص80
[33] ایضاً

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

سچائی توبہ کا ایک اہم ثمر ہے، کیونکہ توبہ کی بنیاد ہی صدق اور اخلاص پر قائم ہے۔ جو شخص اللہ تعالیٰ کے حضور اپنے گناہوں کا اعتراف کرتا ہے اور اپنی غلطیوں کو تسلیم کرتا ہے، اس کے اندر سچ بولنے اور حق کو قبول کرنے کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ وہ اپنے معاملات میں جھوٹ، مبالغہ آرائی اور دھوکہ دہی سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس طرح توبہ انسان کے کردار میں صداقت پیدا کرتی ہے، جو نہ صرف اس کی ذاتی زندگی بلکہ اس کے سماجی تعلقات میں بھی اعتماد اور استحکام کا باعث بنتی ہے۔

صبر، شکر اور عفو و در گزر کی صفات

توبہ کے اہم اخلاقی اثرات میں سے ایک صبر، شکر اور عفو و در گزر جیسی اعلیٰ انسانی صفات کا فروغ ہے۔ یہ صفات اسلامی اخلاقیات میں بنیادی حیثیت رکھتی ہیں اور ایک متوازن، باکردار اور صالح شخصیت کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ جب انسان اپنے گناہوں اور کوتاہیوں پر نادم ہو کر اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی طرف رجوع کرتا ہے تو اس کے دل میں عاجزی، انکساری اور خود احتسابی کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ یہی جذبات اس کے اندر صبر و تحمل، شکر گزاری اور دوسروں کے ساتھ نرمی و در گزر کی صفات کو پروان چڑھاتے ہیں۔ اس طرح توبہ نہ صرف انسان کے گناہوں کی معافی کا ذریعہ بنتی ہے بلکہ اس کی اخلاقی تربیت اور کردار سازی میں بھی بنیادی کردار ادا کرتی ہے۔[34]

پیارے آقا ﷺ نے فرمایا:

صبر نصف ایمان ہے اور یقین پورا ایمان ہے۔[35]

فرمانِ مصطفیٰ ﷺ ہے:

"مَنْ يَّتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللهُ وَمَا اُعْطِيَ اَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَاَوْسَعَ مِنْ الصَّبْرِ"[36]
یعنی جو صبر چاہے گا اللہ پاک اسے صبر عطا فرمائے گا اور کسی کو صبر سے بہتر اور وسیع کوئی چیز نہ ملی۔

حضرت جنید رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں:

"اَلصَّبْرُ مِفْتَاحُ كُلِّ خَيْرٍ "[37]
ترجمہ: یعنی صبر ہر بھلائی کی چابی ہے۔

[34] غزالی، امام محمد بن محمد، احیاء العلوم، کتاب الصبر والشکر، ج4، ص110
[35] اصفہانی، علامہ ابونعیم احمد بن عبداللہ، حلیۃ الاولیاء، بیروت: دار الکتب العلمیہ، ج5، ص38، الرقم الحدیث 6235
[36] بخاری، امام محمد بن اسماعیل، صحیح بخاری، ج1، ص496، الرقم الحدیث 1469
[37] البیہقی، امام ابی بکر احمد بن الحسین، شعب الایمان، بیروت: دار الکتب العلمیہ، ج7، ص201، الرقم الحدیث 9996

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

فرمانِ مصطفےٰ ﷺ ہے:

جسے شکر کرنے کی توفیق ملی وہ نعمت کی زیادتی سے محروم نہ ہوگا کیونکہ اللہ پاک نے ارشاد فرمایا ہے: "لَىِٕنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِیْدَنَّكُمْ" یعنی اگر تم میرا شکر ادا کرو گے تو میں تمہیں اور زیادہ عطا کروں گا۔[38]

رسولِ کریم ﷺ نے ایک شخص کو تین نصیحتیں فرمائیں جن میں سے ایک یہ ہے:

"عَلَيْكَ بِالشُّكْرِ فَإِنَّ الشُّكْرَ زِيَادَةٌ "[39]
یعنی شکر کو خود پر لازم کرلو کیونکہ شکر سے نعمت زیادہ ہوتی ہے۔

حضرت سیّدُنا ابن مسعود رضی اللہ عنہ نے فرمایا:

"اَلشُّكْرُ نِصْفُ الْاِیْمَان"[40]
یعنی شکر نصف ایمان ہے۔

امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک توبہ انسان کی روحانی اور اخلاقی اصلاح کا نقطۂ آغاز ہے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق جب انسان اپنی غلطیوں کا ادراک کرتا ہے اور اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنی عاجزی کا اظہار کرتا ہے تو اس کے اندر نفس کی خواہشات پر قابو پانے کی قوت پیدا ہوتی ہے۔ یہی قوت صبر کی بنیاد بنتی ہے۔ توبہ کرنے والا شخص زندگی کی مشکلات، آزمائشوں اور مصائب کو اللہ تعالیٰ کی حکمت کا حصہ سمجھتے ہوئے برداشت کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ جلد بازی، مایوسی اور بے صبری کے بجائے ثابت قدمی اور استقامت کو اختیار کرتا ہے، کیونکہ اسے یقین ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی رضا اور رحمت صبر کرنے والوں کے ساتھ ہے۔

توبہ کے نفسیاتی اثرات کا تجزیہ

احساسِ گناہ سے نجات

توبہ کے اہم نفسیاتی اثرات میں سے ایک احساسِ گناہ سے نجات اور باطنی بوجھ سے آزادی کا حصول ہے۔ انسان جب کسی گناہ، خطا یا نافرمانی کا ارتکاب کرتا ہے تو اس کے دل و دماغ پر اس کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگرچہ بعض اوقات وہ ظاہری طور پر معمول کی زندگی گزارتا نظر آتا ہے، لیکن اس کے باطن میں احساسِ جرم، ندامت، اضطراب اور بے چینی کی کیفیت موجود رہتی ہے۔ یہ کیفیت وقت گزرنے کے ساتھ ذہنی دباؤ، مایوسی اور روحانی کمزوری کا سبب بن سکتی ہے۔ اسلام نے

[38] سیوطی، امام جلال الدین عبد الرحمن بن ابی بکر، در منثور، ابراھیم، تحت الآیۃ: 7، لاہور: ضیاء القرآن پبلیکیشنز، ج5، ص9
[39] الرقی، فاضل بن خلف الحماد، موسوعہ ابن ابی الدنیا، بیروت: دار اطلس الخضراء للنشر التوزیع، ج1، ص520، الرقم الحدیث 165
[40] غزالی، امام محمد بن محمد، احیاء العلوم، ج4، ص100

OPEN ACCESS

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

اس نفسیاتی اور روحانی مسئلے کا مؤثر حل توبہ کی صورت میں پیش کیا ہے، جو انسان کو اپنے گناہوں سے نجات حاصل کرنے اور نئی زندگی کا آغاز کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔[41]

قرآنِ مجید میں اللہ تعالیٰ نے بارہا اپنے بندوں کو توبہ کی دعوت دی ہے اور انہیں اپنی وسیع رحمت سے مایوس نہ ہونے کا حکم دیا ہے۔ جب انسان اخلاص کے ساتھ اپنے گناہوں کا اعتراف کرتا ہے اور اللہ تعالیٰ سے مغفرت طلب کرتا ہے تو اس کے دل میں یہ یقین پیدا ہوتا ہے کہ اس کا رب نہایت رحیم، کریم اور بخشنے والا ہے۔ یہ یقین اس کے احساسِ جرم کو کم کرتا ہے اور اسے ذہنی و روحانی سکون عطا کرتا ہے۔ یوں توبہ انسان کو ماضی کی غلطیوں کے بوجھ سے آزاد کر کے مستقبل کی اصلاح اور بہتری کی طرف متوجہ کرتی ہے۔

امام ابو حامد الغزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک توبہ انسان کے قلب اور نفس کی اصلاح کا بنیادی ذریعہ ہے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق گناہ دل پر سیاہ دھبوں کی مانند اثر انداز ہوتے ہیں اور اگر ان کا ازالہ نہ کیا جائے تو یہ انسان کی روحانی زندگی کو متاثر کرتے ہیں۔ لیکن جب بندہ سچے دل سے توبہ کرتا ہے تو اس کا دل دوبارہ پاکیزگی اور نورانیت حاصل کرتا ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک ندامت توبہ کا بنیادی رکن ہے، تاہم اس ندامت کا مقصد انسان کو مستقل مایوسی میں مبتلا کرنا نہیں بلکہ اسے اصلاحِ احوال کی طرف لے جانا ہے۔ چنانچہ توبہ احساسِ گناہ کو ایک مثبت قوت میں تبدیل کر دیتی ہے جو انسان کو بہتری کی جانب گامزن کرتی ہے۔[42]

ذہنی دباؤ اور اضطراب میں کمی

توبہ کے نمایاں نفسیاتی اثرات میں سے ایک ذہنی دباؤ (Stress) اور اضطراب (Anxiety) میں کمی ہے۔ انسانی زندگی مختلف قسم کے مسائل، آزمائشوں، ناکامیوں اور فکری الجھنوں سے عبارت ہے۔ جب انسان گناہوں، غلط فیصلوں یا اخلاقی لغزشوں کا شکار ہوتا ہے تو اس کے اندر احساسِ جرم، خوف، بے چینی اور ذہنی کشمکش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ کیفیت اگر طویل عرصے تک برقرار رہے تو ذہنی دباؤ، اضطراب اور نفسیاتی بے سکونی کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ اسلام انسان کو اس ذہنی اور روحانی پریشانی سے نجات دلانے کے لیے توبہ اور رجوع الی اللہ کا راستہ فراہم کرتا ہے، جو دل و دماغ کو سکون اور اطمینان عطا کرتا ہے۔[43]

[41] غزالی، امام محمد بن محمد، المنقذ من الضلال، جدہ: دار المنہاج، ص 67
[42] غزالی، امام محمد بن محمد، المنقذ من الضلال، ص 68
[43] غزالی، امام محمد بن محمد، المنقذ من الضلال، ص 85

OPEN ACCESS
CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

قرآنِ مجید کی تعلیمات اس حقیقت کو واضح کرتی ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی یاد اور اس کی طرف رجوع دلوں کے اطمینان کا ذریعہ ہے۔ جب انسان توبہ کے ذریعے اپنے رب کے سامنے اپنی کمزوریوں اور غلطیوں کا اعتراف کرتا ہے اور اس کی رحمت و مغفرت کا امیدوار بنتا ہے تو اس کے دل سے مایوسی، خوف اور بے چینی کے بادل چھٹنے لگتے ہیں۔ اسے یقین ہو جاتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کی مشکلات، کوتاہیوں اور پریشانیوں سے پوری طرح واقف ہے اور وہی اس کی مدد اور رہنمائی کا حقیقی سہارا ہے۔ یہ یقین انسان کے ذہنی تناؤ کو کم کرنے اور اس کے اندر امید و اعتماد پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

امام ابو حامد الغزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک انسانی بے چینی کی ایک بڑی وجہ اللہ تعالیٰ سے غفلت اور دنیاوی خواہشات میں حد سے زیادہ انہماک ہے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق جب انسان اپنے دل کو گناہوں اور نفسانی خواہشات کے اثرات سے پاک کرنے کے لیے توبہ اختیار کرتا ہے تو اس کے اندر ایک روحانی توازن پیدا ہوتا ہے۔ توبہ اسے اپنی زندگی کے مقصد، اپنی حقیقت اور اپنے رب کے ساتھ تعلق کا شعور عطا کرتی ہے، جس کے نتیجے میں اس کے ذہنی اضطراب میں نمایاں کمی واقع ہوتی ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک قلبی سکون اور ذہنی اطمینان کا اصل سرچشمہ اللہ تعالیٰ کی معرفت اور اس کی اطاعت ہے، اور توبہ اس منزل تک پہنچنے کا بنیادی ذریعہ ہے۔[44]

مثبت سوچ کی تشکیل

توبہ کے اہم نفسیاتی اثرات میں سے ایک مثبت سوچ (Positive Thinking) کی تشکیل اور فروغ ہے۔ انسان کی سوچ اور طرزِ فکر اس کی شخصیت، کردار اور عملی زندگی پر گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ جب انسان گناہوں، ناکامیوں اور ماضی کی غلطیوں میں الجھا رہتا ہے تو اس کے اندر مایوسی، ناامیدی، احساسِ محرومی اور منفی سوچ پیدا ہونے لگتی ہے۔ یہ کیفیت نہ صرف اس کی ذہنی صحت کو متاثر کرتی ہے بلکہ اس کی عملی کارکردگی اور معاشرتی تعلقات پر بھی منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ توبہ انسان کو اس منفی ذہنی کیفیت سے نکال کر امید، اعتماد اور مثبت طرزِ فکر کی طرف رہنمائی کرتی ہے، جس کے نتیجے میں اس کی شخصیت میں تعمیری تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔

اسلامی تعلیمات میں توبہ کو محض گناہوں سے معافی حاصل کرنے کا ذریعہ نہیں بلکہ ایک نئی اور بہتر زندگی کے آغاز کا موقع قرار دیا گیا ہے۔ جب انسان اخلاص کے ساتھ اللہ تعالیٰ کی بارگاہ میں توبہ کرتا ہے تو اس کے دل میں یہ یقین پیدا ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ نہایت رحیم، کریم اور غفور ہے اور وہ اپنے بندوں کی توبہ قبول فرماتا ہے۔ یہ

[44] غزالی، امام محمد بن محمد، المنقذ من الضلال، ص86

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published:
August 31, 2026

یقین مایوسی اور ناامیدی کو ختم کرکے امید اور خوش گمانی کو فروغ دیتا ہے۔ قرآنِ مجید میں اللہ تعالیٰ کی رحمت سے مایوس ہونے سے منع کیا گیا ہے، جو اس بات کی دلیل ہے کہ توبہ انسان کو مثبت سوچ اور امید افزا رویّے کی طرف متوجہ کرتی ہے۔[45]

امام ابو حامد الغزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک توبہ انسان کی فکری اور روحانی اصلاح کا بنیادی ذریعہ ہے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق جب انسان اپنے گناہوں کا اعتراف کرتا ہے اور اصلاحِ احوال کی کوشش کرتا ہے تو اس کے اندر خود احتسابی اور خود آگاہی پیدا ہوتی ہے۔ یہ شعور اسے اپنی کمزوریوں کو پہچاننے اور ان پر قابو پانے کی ترغیب دیتا ہے۔ نتیجتاً وہ خود کو ناکام اور بے بس سمجھنے کے بجائے اپنی اصلاح اور ترقی کے امکانات پر توجہ دینے لگتا ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ کے افکار سے واضح ہوتا ہے کہ توبہ انسان کے ذہن کو ماضی کی منفی یادوں سے نکال کر مستقبل کی تعمیر اور بہتری کی طرف متوجہ کرتی ہے۔

خود اعتمادی اور امید کی بحالی

قرآنِ مجید میں اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو اپنی رحمت سے مایوس نہ ہونے کی تلقین فرمائی ہے اور یہ واضح کیا ہے کہ وہ تمام گناہوں کو معاف کرنے پر قادر ہے۔ یہ تعلیم انسان کے اندر امید اور حوصلے کی نئی روح پھونک دیتی ہے۔ جب انسان اخلاص کے ساتھ توبہ کرتا ہے تو اسے یقین ہو جاتا ہے کہ اس کی ماضی کی خطائیں اس کے مستقبل کی راہ میں دائمی رکاوٹ نہیں ہیں، بلکہ اللہ تعالیٰ نے اس کے لیے اصلاح اور کامیابی کے دروازے کھلے رکھے ہیں۔ یہ یقین اس کے اندر ایک نئی خود اعتمادی پیدا کرتا ہے اور اسے زندگی کے معاملات میں آگے بڑھنے کا حوصلہ عطا کرتا ہے۔[46]

امام ابو حامد الغزالی رحمۃ اللہ علیہ کے نزدیک توبہ انسان کی روحانی اور نفسیاتی تجدید کا ذریعہ ہے۔ آپ رحمۃ اللہ علیہ کے مطابق گناہوں پر ندامت اور اصلاحِ احوال کا جذبہ انسان کو اپنی کمزوریوں کا شعور تو دیتا ہے، لیکن ساتھ ہی اسے اللہ تعالیٰ کی رحمت اور مغفرت کی امید بھی دلاتا ہے۔ یہی توازن انسان کو مایوسی سے بچاتا ہے۔ امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ اس بات پر زور دیتے ہیں کہ توبہ کا مقصد انسان کو احساسِ جرم میں مبتلا رکھنا نہیں بلکہ اسے اصلاح، ترقی اور اللہ تعالیٰ کے قرب کی طرف گامزن کرنا ہے۔ چنانچہ سچی توبہ انسان کے اندر یہ احساس پیدا کرتی ہے کہ وہ اپنی غلطیوں کی اصلاح کر سکتا ہے اور ایک بہتر انسان بننے کی صلاحیت رکھتا ہے۔[47]

[45] ابن القیم، امام ابی عبداللہ محمد بن ابی بکر، مدارج السالکین بین منازل إیاک نعبد وإیاک نستعین، باب التوبۃ، بیروت: دار الکتب العلمیہ، ج1، ص189

[46] غزالی، امام محمد بن محمد، میزان العمل، بیروت: دار الکتب العلمیہ، ص105

[47] غزالی، امام محمد بن محمد، میزان العمل، ص105

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

خلاصہ

توبہ اسلام کی ایک عظیم روحانی، اخلاقی اور نفسیاتی تعلیم ہے جو انسان کی انفرادی اور اجتماعی زندگی میں مثبت تبدیلی پیدا کرتی ہے۔امام غزالی رحمۃاللہ علیہ کے نزدیک توبہ محض گناہوں سے باز آنے کا نام نہیں بلکہ علم، ندامت اور آئندہ گناہ نہ کرنے کے پختہ ارادے کا مجموعہ ہے۔ سچی توبہ انسان کے دل کو گناہوں کی آلودگی سے پاک کرتی، اسے اللہ تعالیٰ کے قریب کرتی اور اس کے اندر خود احتسابی، عاجزی اور اصلاحِ نفس کا جذبہ پیدا کرتی ہے۔ توبہ کے اخلاقی اثرات کے نتیجے میں حسنِ اخلاق، سچائی، دیانت داری، امانت داری، صبر، شکر، عفو و درگزر اور خیر خواہی جیسی اعلیٰ صفات پروان چڑھتی ہیں، جبکہ تکبر، حسد، بغض اور دیگر اخلاقی بیماریوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ اسی طرح نفسیاتی اعتبار سے توبہ احساسِ جرم، ذہنی دباؤ، اضطراب اور مایوسی کو کم کر کے انسان کو قلبی سکون، مثبت سوچ، امید اور خود اعتمادی عطا کرتی ہے۔ امام غزالیؒ کے افکار کی روشنی میں یہ بات واضح ہوتی ہے کہ توبہ فرد کی باطنی اصلاح، اخلاقی کردار سازی اور نفسیاتی توازن کا مؤثر ذریعہ ہے، جو بالآخر ایک پرامن، متوازن اور صالح معاشرے کی تشکیل میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

حوالہ جات

1. القرآن
2. احیاء العلوم، امام محمد بن محمد غزالی، لاہور: مکتبۃ الغنی پبلشرز
3. الرسالۃ القشیریۃ، امام ابوالقاسم عبدالکریم ابن ہوازن القشیری، بیروت: دار الفتح
4. الغنیۃ، شیخ عبدالقادر ابی صالح جیلانی، بیروت: دار الکتب العلمیہ
5. المعجم الکبیر، امام ابی القاسم سلیمان بن احمد بن ایوب طبرانی، لاہور: پروگریسو بکس
6. المنقذ من الضلال، امام محمد بن محمد غزالی، جدہ: دار المنہاج
7. حلیۃ الاولیاء، علامہ ابونعیم احمد بن عبداللہ اصفہانی، بیروت: دار الکتب العلمیہ
8. خزائن العرفان، مولانا نعیم الدین مرادآبادی، کراچی: المدینۃ العلمیہ
9. در منثور، امام جلال الدین عبدالرحمن بن ابی بکر سیوطی، لاہور: ضیاء القرآن پبلیکیشنز
10. ریاضۃ النفس و تہذیب الاخلاق و معالجۃ امراض القلب، امام محمد بن محمد غزالی، شام: دار الشامیہ
11. سنن ترمذی، امام محمد بن عیسیٰ ترمذی، بیروت: دار الفکر
12. شعب الایمان، امام ابی بکر احمد بن الحسین البیہقی، بیروت: دار الکتب العلمیہ
13. صحیح بخاری، امام محمد بن اسماعیل بخاری، بیروت: دار الکتب العلمیہ
14. فتاوی رضویہ، اعلیٰ حضرت امام احمد رضا خان، لاہور: رضا فاؤنڈیشن
15. کشف الخفاء، اسماعیل بن محمد بن عبدالهادی العجلونی، بیروت: مؤسسۃ الرسالۃ
16. کفریہ کلمات کے بارے میں سوال جواب، کراچی: مکتبۃ المدینہ

CC BY

Al-Asr International Research Journal of Islamic Studies
Vol 6 Issue 8 | July 2026
ISSN E: (2790-7694)
ISSN P: (2790-7686)
Published: August 31, 2026

17. منہاج العابدین، امام محمد بن محمد غزالی، کراچی: المدینۃ العلمیہ
18. مسند امام احمد، امام ابو عبداللہ احمد بن محمد حنبل، بیروت: دار الفکر
19. موسوعہ ابن ابی الدنیا، فاضل بن خلف الحماد الرقی، بیروت: دار اطلس الخضراء للنشر التوزیع
20. مدارج السالکین، امام ابی عبداللہ محمد بن ابی بکر ابن القیم، بیروت: دار الکتب العلمیہ
21. میزان العمل، امام محمد بن محمد غزالی، بیروت: دار الکتب العلمیہ
22. ہجویری، سید علی بن عثمان، کشف المحجوب، لاہور: مکتبہ شمس و قمر، ص428